

Mezcla Picante de Cebada con Jarabe de Arce

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Arándanos secos		1/2 tza
Manzanas disecadas		3/4 tza
Albaricoques disecados		3/4 tza
Almendras, cortadas		1/2 tza
Perejil		1/2 tza
Cebada de cocción rápida, sin cocinar		6 tzas
Jarabe de arce		1 tza
Vinagre balsámico Blanco		3/4 tza
Aceite de canola		3/4 tza
Pimienta de cayena		2 cdtas
Agua		12 tzas



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	NA	
Grasa total	NA	
Proteinas	NA	
Carbohidrato	NA	
Fibra dietetica	NA	
Grasa saturada	NA	
Sodio	1.9 mg	

Preparación

1. En un olla grande, ponga el agua a hervir e incorpore revolviendo la cebada, reduzca el fuego y cubra. Cocine a fuego lento de 10 a 12 minutos o hasta que este suave. Colóquela en un colador y enjuague con agua fría

permitiendo que toda el agua se escurra. Transfiera la cebada a un tazón de mezclar grande.

2. Tueste las almendras en 350 grados por 7-10 minutos o hasta que las almendras estén doradas y luego deje que se enfríen. Cuando las almendras alcancen la temperatura ambiente, agréguelas al tazón de cebada.
3. Corte los albaricoque y las manzanas disecadas en pequeños trozos y agréguelos junto con los arándanos al tazón con la cebada.
4. Pique el perejil y agréguelo el tazón de cebada.
5. En un tazón de mezclar aparte, revuelva el jarabe de arce y el vinagre balsámico blanco. Lentamente vierta y bata el aceite de canola hasta que este completamente combinado. Agregue la pimienta de cayena y revuelva para combinar (ajuste la cantidad de cayena al gusto). Agregue la mezcla al recipiente de cebada y revuela hasta que este completamente integrado.
6. Enfríelo y sírvalo frío.